

A prática de atividade física mediada pelo meio geográfico: barreiras de acessibilidade

The practice of physical activity mediated by the geographical environment: accessibility barriers

Dartel Ferrari Lima¹, Lohran Anguera Lima², Bruno Henrique Hoffmann¹, Rafael Eduardo Strey³, Maria das Graças Anguera¹

¹ Universidade Estadual do Oeste do Paraná (Unioeste), Marechal Cândido Rondon, Brasil

² Santa Casa de Misericórdia de São Paulo (SCM/SP), São Paulo, Brasil

³ Secretaria Municipal de Esportes de Pato Bragado, Pato Bragado, Brasil

HISTÓRICO DO ARTIGO

Recebido: 27 junho 2019

Revisado: 29 agosto 2019

Aprovado: 24 outubro 2019

PALAVRAS-CHAVE:

Meio Ambiente; Promoção da Saúde; Qualidade de Vida; Exercício; Parques Recreativos.

KEYWORDS:

Environment; Health Promotion; Quality of Life; Exercise; Parks, Recreational.

RESUMO

OBJETIVO: Identificar comportamento de acesso de usuários a espaços públicos para a prática de atividade física recreativa (AF), considerando o distanciamento das moradias às instalações, bem como, a descrição da prática de diferentes tipos de AF sediados por esses espaços, em particular, a caminhada e a corrida.

MÉTODOS: Estudo descritivo, reuniu dados transversais de investigações que exploraram, com metodologia semelhante, aspectos relacionados à acessibilidade às instalações públicas apropriadas para a prática de AF, em municípios de pequeno e médio porte situados na região Oeste do Estado do Paraná (Brasil).

RESULTADOS: Foram entrevistados 98 participantes de ambos os sexos; a caminhada foi a opção de 50% dos entrevistados; 65% se deslocavam ativamente aos locais de atividade, sendo que três de cada quatro usuários se deslocavam a pé; o acesso às instalações foi predominantemente passivo para os usuários que residiam a 2 km ou mais de distância, e 80% dos entrevistados informaram residir até 2 km de distância das instalações.

CONCLUSÃO: A falta de percepção de potencialidade de espaços possíveis para a prática de AF pode constituir um obstáculo para a adesão. Esta abordagem realça a importância da contextualização territorial dos espaços, dado que a relação entre a AF e o espaço urbano não se confina apenas aos locais especialmente destinados à prática de AF, mas também à sua acessibilidade.

ABSTRACT

OBJECTIVE: Identifying access characteristics of users to public spaces for the practice of physical activity (PA), as well as to describe the different types of PA located in these spaces, in particular, walking and running, considering the location and accessibility to the facilities.

METHODS: A descriptive study which gathered cross-sectional research data that explored, with the same methodology, aspects related to accessibility to public facilities appropriate to the practice of PA, in medium and small cities located in the West of Paraná (Brazil).

RESULTS: Ninety-eight participants of both genders were interviewed; the walk was the option of 50% of the interviewees; 65% were active moving to the activity places, 76% of whom did it on foot; the access to the facilities was predominantly passive for residents 2 km or more away, and 80% of respondents were residing up to 2 km away from the facilities.

CONCLUSION: The lack of perception of the potentiality of possible spaces for the practice of PA constitutes an obstacle to the adherence to recreational PA. This approach emphasizes the importance of the spaces' territorial contextualization, once the relationship between PA and urban space is not restricted to the sites specifically directed to the practice of PA, but also to its accessibility.

INTRODUÇÃO

Há uma copiosa literatura que evidencia a associação positiva da AF com a saúde e com a qualidade de vida das pessoas (AHA, 2018). A inatividade física, por seu turno, é o terceiro mais importante fator de risco de mortes prematuras. No Brasil, em 2008, foram atribuídas à inatividade física 5,3% das mortes por todas as causas (REZENDE et al., 2015). O cenário é ainda mais preocupante ao se constatar que menos da metade de todos os brasileiros se envolve regularmente com AF (CRUZ; NERNAL; CLARO, 2018). O aumento da inatividade se deve a comportamentos sedentários no trabalho, no lar e no tempo livre. Da mesma forma, o aumento no uso de transporte passivo para os deslocamentos também acrescenta para a inatividade física (WHO, 2018).

Diante desse cenário preocupante, que é de alcance global, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda aos seus Estados Membros, que jovens (< 18 anos de idade) alcancem, pelo menos, 300 minutos semanais de AF de intensidade moderada ou 150 minutos de intensidade vigorosa ou qualquer combinação equivalente dos dois; adultos (≥ 18 anos de idade), realizem ao menos a metade do volume recomendados aos jovens e aos idosos (≥ 65 anos idade), o mesmo volume dos adultos sem prejuízo às limitações impostas pela idade (OMS, 2010).

O status socioeconômico afeta o nível de AF e a gênese desse efeito ainda é pouco conhecida. Uma das explicações seria que as pessoas que vivem em áreas desfavorecidas tenham menos oportunidades de ser fisicamente ativas do que aqueles que vivem em ambiente melhor estruturado. Certamente, várias características de o ambiente físico está associado a um aumento na oportunidades de AF: acesso fácil a instalações esportivas e recreativas, trilhas para caminhada, iluminação, limpeza, etc. (SALLIS et al., 2011).

No sentido de ampliar a oferta de AF, os parques públicos, especialmente aqueles mais próximos às moradias dos usuários, são destinos e cenários atraentes para a população, bem como, têm reconhecida participação para o alcance das metas de AF recomendadas (HENDERSON, 2007; WOLCH et al., 2011; KACZYNSKI, RUNDLE et al., 2013). Desse modo, os esforços para aumentar o nível de AF da população miram em mudanças que podem ser efetivadas mediante a facilitação de acesso aos espaços públicos.

É por isso que é importante identificar claramente os grupos e organizações que provavelmente usarão os parques e identificar suas necessidades, hábitos e interesses, uma vez que estes influenciarão o desenvolvimento desses locais. Essas organizações podem se tornar parceiras em certos aspectos da gestão do parque, principalmente nas etapas de promoção e avaliação das atividades ali desenvolvidas, que terão um impacto direto na apropriação do parque e, conseqüentemente, no atendimento dos visitantes.

Apesar das evidências da contribuição de parques públicos para a promoção da AF, as configurações dos estudos que chegaram a essa conclusão tem enfatizado medidas de aspectos sociais dessa relação, tais como os benefícios percebidos, a satisfação do usuário ou o impacto na qualidade de vida.

Um passo crucial no preenchimento dessa lacuna é conhe-

cer melhor, dentro do contexto urbano, as interações físicas das instalações e as atitudes individuais de seus usuários. Nessa perspectiva, este estudo buscou identificar características do acesso de usuários aos espaços públicos que sediam a prática de AF, destacando a distância das instalações às moradias dos usuários, o tipo de deslocamento para acessá-las e a frequência semanal e duração das atividades praticadas.

MÉTODOS

Este estudo descritivo reuniu dados transversais de investigações que exploraram, mediante entrevistas estruturada em contato face a face, aspectos relacionados à acessibilidade às instalações públicas que possibilitam a prática de AF. Foram analisados aspectos demográficos (sexo e idade), características da AF praticada (tipo de atividade, duração diária e frequência semanal) e a forma de acessibilidade às instalações. A distância da residência foi determinada por zoneamento geográfico residencial determinado por dados fornecidos pelo aplicativo da Google Maps¹ (serviço de pesquisa e visualização de mapas e imagens de satélite da Terra, na web, fornecido e desenvolvido pela empresa estadunidense Google). O tipo de deslocamento informado pelo usuário foi categorizado em ativo e passivo. Foi considerado deslocamento passivo aquele efetuado de carro ou de moto e deslocamento ativo aquele efetuado a pé ou de bicicleta.

Os dados não probabilísticos foram obtidos no ano de 2018, foram coletados a partir de três estudos envolvendo 98 adultos de ambos os sexos. As entrevistas seguiram a técnica de pesquisa direta e quantitativa que utilizou como ferramenta um mesmo questionário estruturado de aplicação face a face. As entrevistas foram executadas por três diferentes entrevistadores previamente treinados. A metodologia própria dos estudos selecionados pode ser acessada em publicações prévias (STREY, 2018; ANDREOLLI, 2018; HOFFMANN, 2018). As entrevistas por conveniência, ocorreram em dois diferentes municípios e três locais distintos. No município de Marechal Cândido Rondon, foram entrevistados usuários do Parque de Lazer Rodolfo Rieger e do Polo Poliesportivo da Universidade Estadual do Oeste do Paraná. No município de Pato Bragado, as entrevistas ocorreram nas dependências do Lago Municipal. Ambos os municípios se localizam no extremo da região oeste do Estado do Paraná (Brasil), sendo o primeiro, classificado de médio porte, com população estimada de 52 mil habitantes para o ano de 2018, e o segundo, de pequeno porte, com população estimada de 5,5 mil habitantes (BRASIL, 2018).

O tipo de AF foi classificado em três categorias; caminhada, corrida e corrida/caminhada. A duração diária da AF foi expressa em minutos e a frequência semanal em dias por semana. Para determinar a distância total percorrida pelo participante em cada atividade, foi somado o deslocamento de ida e volta até as instalações com a distância percorrida dentro das instalações. Para efeito de cálculo, foi estabelecido quatro medidas de proximidade da residência até a instalação; até 1.000m; 1.100 a 2.000m; 2.100 a 3.000m; > 3.000m. O volume semanal das atividades foi determinado pelo produto da média da frequência semanal com e duração do esforço expresso

¹ Podendo ser acessado em: <https://www.google.com.br/maps/@-25.0929152,-50.1318026,15z>.

em minutos.

Estatística descritiva foi utilizada para a análise dos resultados, expressos com frequências absoluta e relativa. Os resultados relativos foram apresentados em gráfico de setores. A média e o desvio padrão foram utilizados para determinar a medida de tendência central. Todas as análises foram conduzidas usando SPSS, v. 19.0. O estudo não demandou parecer ético, segundo o Art.1.º, da Resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que dispensa a submissão ética todo estudo que utilizar informações de domínio público.

RESULTADOS

O estudo considerou para a análise 98 entrevistas completas, sendo 35% de homens (n=34) e 65% de mulheres (n=64). A média de idade dos entrevistados foi de $39,2 \pm 13$ anos. Para o conjunto da amostra, 50% dos participantes (n=49), referiram a caminhada como a principal AF, sendo a preferência de 59% das mulheres e 32% dos homens; outros 27% dos entrevistados (n=26) praticavam a corrida, sendo 19% de mulheres e 41% de homens; a alternância de corrida com caminhada foi referida por 23% (n=23) dos entrevistados, sendo 24% de homens e 22% de mulheres. A média do volume semanal das atividades foi de 173 minutos (Tabela 1).

Tabela 1. Frequência de usuários de espaços públicos que sediam a prática de atividade física, segundo variáveis demográficas e de comportamento individual, Marechal Cândido Rondon e Pato Bragado – PR (Brasil), 2018.

Variáveis	Polo I	Polo II	Polo III	Total
sexo				
Masculino (n)	14	17	3	34
Feminino (n)	16	25	23	64
Idade em anos (média e DP)	33,6±10	38,8±16	45,2±14	39,2±13
Atividades				
Caminhada (dias na semana)	5	19	25	49
Corrida (dias na semana)	21	4	1	26
Corrida/caminhada (dias na semana)	4	18	-	22
Duração em min (média/DP)	56±12	41±13	48±11	48±12
Frequência em dias/sem (média/DP)	2,7±1	4,5±0,6	3,5±0,5	3,6±0,4
Deslocamento passivo (n)	12	13	10	35
Deslocamento ativo (n)	18	29	16	63
A pé	9	25	13	47
Bicicleta	9	4	3	16

As instalações foram acessadas ativamente por 65% dos participantes, sendo que 76% a acessaram a pé e outros 24% de bicicleta. Para a maior parte daqueles que se deslocaram ativamente, a distância das moradias às instalações não ex-

deu 1,5 km. Para a maior parte daqueles que se deslocaram passivamente, a distância das moradias às instalações não excedeu 2,5 km. Para o conjunto da amostra, 44% dos entrevistados residiam até 1 km de distância das instalações, e 80% residiam até 2 km. Somente 9% residiam à distância de 3 km ou mais (Figura 1).

Este estudo, estruturado em medidas objetivas, concentrou-se na análise de aspectos da AF relacionados ao ambiente físico. No sentido amplo, o ambiente físico é composto pelas pessoas e pelos equipamentos que permitem o desenvolvimento de atividades, define o espaço e suas funções, o território e a organização de acesso (BASTETT, 2014; QUEIROGA et al., 2016). Isso possibilita uma visão ampla de como a distância até as instalações podem ser percebidas como barreiras à prática de AF (REIMERS, 2013).

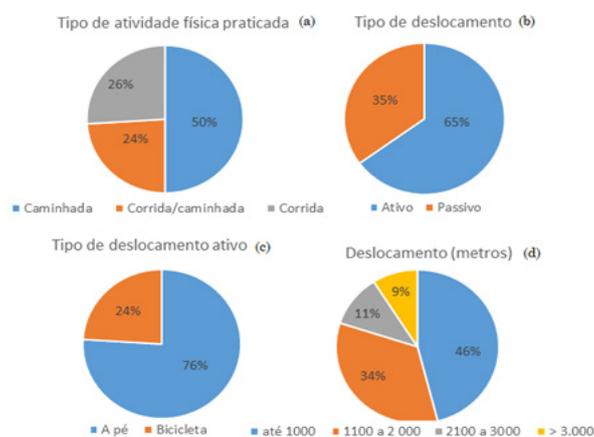


Figura 1. Frequência relativa de adultos, segundo o tipo de atividade física praticado (a), tipo de deslocamento aos locais de atividade física (b) e (c) e distância percorrida no deslocamento (d), Marechal Cândido Rondon e Pato Bragado – PR, 2018.

Neste estudo, para o conjunto da amostra foram encontradas mais mulheres ativas do que homens. Essa é uma constatação curiosa, considerando que os estudos tendem a mostrar as mulheres menos ativas do que os homens, independentemente da idade e do local da moradia das pessoas (LEE, 2005; RAMOSI et al., 2017; MARTINS et al., 2018). Esta assimetria entre os sexos pode ser explicada, em parte, pela infraestrutura dos espaços preparada para receber marchadores.

Nesse sentido, perseguindo uma explicação plausível para esse resultado assimétrico entre os sexos, a série histórica realizada por Lima e colaboradores, em 2017, analisou o comportamento da AF de 17.184 adultos de ambos os sexos, residentes na cidade de Curitiba. A frequência de marchadores recreativos no período de 2006 a 2014 foi maior para as mulheres em todos os anos da série, com média final de 22,2% para as mulheres e 18,8% para os homens (LIMA; LIMA; SILVA, 2017). No âmbito nacional, no ano de 2016, estudo envolvendo 53.210 brasileiros adultos residentes nas 26 capitais dos estados brasileiros e Distrito Federal, mostrou a frequência de marchadoras (22%) ligeiramente superior ao marchadores (21%) (LIMA et al., 2019).

O refinamento do debate dessa questão merece exame detalhado, que aqui não é o lugar. Da nossa parte, pensamos

que a maior frequência de mulheres em ambientes baseados na marcha é determinada pela ação de mais de um fator. A marcha é uma atividade que demanda pouco de técnica de execução e equipamentos, requer condição física mínima, além de os parques, normalmente, oferecerem razoável segurança aos seus usuários (LIMA, 2002). Esse conjunto de fatores pode ser atrativo ao público feminino. Não obstante, homens, principalmente os mais jovens, tendem a escolher atividades mais vigorosas, como o futebol, a corrida e a musculação (LIMA; PIOVANI; LIMA, 2018).

A abordagem por faixa etária dos usuários e os tipos de atividades que estes espaços se propõem a sediar costuma ser a primeira a prevalecer, mas, para incentivar a coabitação, os parques devem levar em consideração todos os usuários e modos de participação, o que pode envolver mais uma faixa etária. Desse modo, a estruturação desses ambientes físicos para sediar atividades de maior vigor, sem prejuízo às atividades já oferecidas, aliada a estratégia de acessibilidade, poderia ser uma ação eficaz para atrair a participação de homens e de usuários mais jovens (LIMA et al., 2013).

Não menos importante do que a estrutura física do ambiente é a estrutura funcional. Percebeu-se que no local onde se oferecia e orientação profissional (Polo Poliesportivo da União Polo I), a frequência de homens e mulheres foi equilibrada. De modo adicional, nesse local, a proporção de corredores foi cinco vezes maior do que a de marchadores. Assim, a orientação profissional pode ser um importante atrativo de usuários às instalações e a confiança percebida pelos usuários aos serviços profissionais pode motivá-los a permanecerem regularmente ativos.

A média do volume semanal das atividades de 173 minutos se alinhou às recomendações da OMS (150 minutos semanais). Desse modo, as instalações públicas contribuem substancialmente para o alcance da meta de AF recomendada, contribuindo positivamente para o enfrentamento da inatividade física, mesmo ainda carente no envolvimento de maior número de pessoas, prioritariamente aquelas inativas no tempo livre.

A prática de AF, quase sempre, é influenciada pelas representações que os indivíduos têm sobre a distância do deslocamento às instalações (CERVERO et al. 2009). Os espaços verdes são acessíveis a pé quando a distância não é demasiada e o trajeto considerado seguro. Neste estudo foi evidenciado que 65% dos participantes se deslocaram a pé até as instalações, percorrendo aproximadamente 3 a 4 km nos trajetos de ida e volta. Assim, ficou evidente que o gasto energético com o deslocamento pode ser muitas vezes maior do que aquele dispendido durante as atividades no local. Isso posto, parece razoável supor que a importância do deslocamento é tão significativa para a obtenção das metas recomendadas quanto as atividades realizadas nas dependências dos parques.

Este estudo mostrou oito de cada dez participantes residindo à distância não superior a 2 km das instalações. Sobre isso, Pereira e Monteiro, na cidade do Porto (Portugal), já na década de 1990, haviam evidenciado a maior frequência de usuários ativos para os que residiam num raio de aproximadamente 1 km de distância das instalações (PEREIRA; MONTEIRO, 1995). No mesmo sentido, Jago e Baranowski, na cidade de Houston (EUA), evidenciaram que os vizinhos mais ativos dos parques residiam num raio de aproximadamente 800 metros de distância das instalações (JAGO; BARANOWSKI; BARA-

NOWSKI, 2006).

Uma revisão sistemática da literatura realizada em 2006, conduzida por Kaczynski e Henderson, reuniu 50 estudos e examinou o grau de participação de pessoas em AF, relacionando a proximidade das instalações às moradias; evidenciou associação positiva entre a disponibilidade de parques em um bairro e a adesão à AF por moradores daquele bairro (ANDREW; KARLA, 2007). Outro estudo exploratório, conduzido por Cohen e colegas, analisou 713 usuários de 8 parques públicos de Los Angeles (EUA) e 605 moradores de área não mais distantes de 2 milhas de cada parque. Os resultados mostraram relação diretamente proporcional entre a elevação do nível de AF e o número de parques dentro do raio de uma milha de distância das moradias (COHEN et al., 2007).

Contrastando com esses resultados, há na literatura estudos que não evidenciaram associação positiva da prática de AF e a distância das instalações com as residências dos praticantes (HILLSDON et al., 2006; KACZYNSKI; POTWARKA; SAELENS, 2008). Há várias razões possíveis para justificar a ambiguidade entre aqueles estudos e este. Inicialmente, pode haver um limite acima do qual a distância até a instalação mais próxima impossibilita o deslocamento. Identificar esse limite é um passo importante na criação de bairros com população ativa. Também diferentes metodologias para esse escopo investigatório foram utilizadas dificultando a comparação diretas dos estudos (LACKEY; KACZYNSKI, 2009). Por fim, parte dos estudos que examinaram a influência da distância de deslocamento até as instalações não controlaram os atributos da infraestrutura das instalações (KACZYNSKI et al., 2014). Por isso, é possível que pessoas não utilizem as instalações devido às qualidades pouco atraentes do espaço ou pela sensação de insegurança, independentemente distância do deslocamento.

Dessa forma, ter parques na vizinhança com infraestrutura atrativa e segura, pode criar uma habituação à participação em AF baseada em parques, enraizando uma cultura que valorize as instalações públicas e os estilos de vida mais ativos. Estudos futuros devem explorar os caminhos específicos pelos quais as instalações públicas influenciam o seu uso nos diferentes estratos da população.

Antes de considerar esses resultados e ponderá-los para, de algum modo, atender a eles, é importante notar pelo menos duas coisas. A AF é concebida pela população como uma prática desejável. Desse modo, deve-se considerar a possibilidade de valorização da frequência semanal e duração das atividades pelo respondente. Medidas diretas de monitoramento da AF poderiam controlar quantitativamente o volume e a intensidade do esforço, no entanto, por necessitar de equipamentos indisponíveis, inviabilizaria a realização deste estudo. Por fim, a distância que separa as moradias dos participantes às instalações foram estabelecidas por técnica de zoneamento de área, podendo um participante ocupar qualquer dos extremos de cada área estabelecida. Para minimizar esta ocorrência, foi considerado para efeito de cálculos a média das distâncias de cada área zoneada.

CONCLUSÃO

A maior frequência de acesso aos parques que oferecem acesso para a prática de AF ocorreu quando as instalações estavam sediadas à distância de até 2 km das moradias dos usuários. A maior proximidade das moradias às instalações

foi associada a um maior acesso com deslocamento ativo. O presente estudo não encerra o tema. Para melhorar a compreensão da AF, pesquisas adicionais precisavam explicar mais detalhadamente como os fatores individuais e sociais interagem com os fatores físicos do ambiente. Além disso, uma melhor compreensão das características que incentivam os adultos a escolherem um parque em vez de outro permitiria um melhor planejamento de construção e desenvolvimento de ações para atender às suas necessidades. Isso aumentaria as chances de sucesso de programas que promovam AF para essa clientela.

REFERÊNCIAS

- ANDREOLLI, C. R. D. L. **Análise da relação entre a escolha da prática de atividade física na pista de atletismo da Unioeste com a distância da residência do praticante**. 2018. TCC (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física) - Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Marechal Cândido Rondon, 2018.
- ANDREW, K.; KARLA, A. H. Environmental correlates of physical activity: a review of evidence about parks and recreation. *Leisure Sciences*, Milton, v. 29, n. 4, p. 315-54, 2007.
- BESTETT, M. L. T. **Ambiência: espaço físico e comportamento**. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 601-10, 2014.
- BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Conheça cidades e estados do Brasil**. Disponível em: <<https://cidades.ibge.gov.br/>>. Acessado em: 02 de março de 2019.
- CERVERO, R.; SARMIENTO, O. L.; JACOBY, H.; GOMEZ, L. F.; NEIMAN, A. Influences of built environments on walking and cycling: lessons from Bogotá. *Journal International Journal of Sustainable Transportation*. Greenville, v. 3, n. 4, p. 2003-226, 2009.
- COHEN, D. A.; MCKENZIE, T. L.; SEHGAL, A.; WILLIAMSON, S.; et al. Contribution of public parks to physical activity. *American Journal of Public Health*, Washington, v. 97, p. 509-14, 2007.
- CRUZ, M. S.; BERNAL, R. T. I.; CLARO, R. M. Tendência da prática de atividade física no lazer entre adultos no Brasil (2006-2016). *Caderno de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 3, n. 10, e00114817, 2018.
- HILLSDON, M.; PANTER, J.; FOSTER, C.; JONES, A. The relationship between access and quality of urban green space with population physical activity. *Public Health*, London, v. 120, p. 1127-32, 2006.
- HOFFMANN, B. H. **Análise da relação entre a escolha da prática de atividade física no lago municipal Rodolfo Rieger com a distância da residência do praticante**. 2018. TCC (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Marechal Cândido Rondon, 2018.
- JAGO, R.; BARANOWSKI, T.; BARANOWSKI, J. C. Observed, GIS, and self-reported environmental features and adolescent physical activity. *American Journal of Health Promotion*, Newark, v. 20, n. 6, p. 422-428, 2006.
- KACZYNSKI, A. T.; BESENYI, G. M.; STANIS, S. A. W.; KOOHSARI, M. J.; OESTMAN, K. B.; BERGSTROM, R.; et al. Are park proximity and park features related to park use and park-based physical activity among adults? Variations by multiple socio-demographic characteristics. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 11, p. 146, 2014.
- KACZYNSKI, A. T.; HENDERSON, K. A. Environmental correlates of physical activity: a review of evidence about parks and recreation. *Leis Sci*, Milton, v. 29, p. 315-354, 2007.
- KACZYNSKI, A. T.; POTWARKA, L. R.; SAELENS, B. E. Association of park size, distance, and features with physical activity in neighborhood parks. *American Journal of Public Health*, Washington, v. 98, p. 1451-1456, 2008.
- LACKEY, K.; KACZYNSKI, A. Correspondence of perceived vs. objective proximity to parks and their relationship to park-based physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, Cidade, v. 6, p. 1-9, 2009.
- LEE, Y. Gender. Differences in physical activity and walking among older adults. *Journal of Women & Aging*, New Jersey, v. 17, n. 1-2, p. 55-70, 2005.
- LIMA, A. V.; FERMINO A. V.; OLIVEIRA, R. C.; RODRIGUEZ AÑEZ, M. P.; ROMELIO, C.; SIQUEIRA R. S. Distância percebida até as instalações de lazer e sua associação com a prática de atividade física e de exercícios em adolescentes de Curitiba, Paraná, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 29, n. 8, p. 1507-21, 2013.
- LIMA, D. F. **Caminhada: teoria e prática**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
- LIMA, D. F.; LIMA, L. A.; SILVA, M. P. Tendências temporais dos tipos principais de exercício físico e esporte praticados no lazer na cidade de Curitiba, Brasil: 2006-2014. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 25, n. 3, p. 98-105, 2017.
- LIMA, D. F.; PIOVANI, V. G. S.; LIMA, L. A. Prática de futebol recreativo entre adultos residentes nas capitais brasileiras, 2011-2015. *Revista Epidemiologia e Serviços de Saúde*, Brasília, v. 27, n. 2, p. e2017284, 2018.
- MARTINS, R. C.; SILVA, I. C. M.; HALLAL, P. C. Atividade física na população rural de Pelotas, RS: prevalência e fatores associados. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 52, supl. 1, 9s, 2018.
- OMS. Organización Mundial de la Salud. **Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud**. Geneve: OMS, 2010. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=2472AEF0EF07D9984D7948C1FEB4D657?sequence=1>. Acessado em: 20 de agosto de 2019.
- PEREIRA, J. M.; MONTEIRO, L. R. Atividades físicas de exploração da natureza - em defesa do seu valor educativo. *Revista Horizonte*, Lisboa, v. 69, p. 111-6, 1995.
- QUEIROGA, M. R.; FERREIRA, S. A.; BONETI, M. D.; TARTARUGA, M. P.; COUTINHO, S. S.; CAVAZZOTO, T.G. Caracterização do ambiente físico e prática de atividades físicas em unidades básicas de saúde de Guarapuava, Paraná, 2011-2012. *Revista Epidemiologia e Serviços de Saúde*, Brasília, v. 25, n. 4, p. 827-836, 2016.
- RAMOSI C. G. C.; ANDRADEI, R. G.; ANDRADEI, A. C. S.; FERNANDES, A. P.; COSTA, A. S. et al. Contexto familiar e atividade física de adolescentes: cotejando diferenças. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 537-548, 2017.
- REIMERS, A. K.; MESS, F.; BUCKSCH, J.; JEKAUC, D.; WOLL, A. Systematic review on measurement properties of questionnaires assessing the neighbourhood environment in the context of youth physical activity behaviour. *BMC Public Health*, London, v. 11, n. 13, p. 461, 2013.
- REZENDE, L. F.; RABACOW, F. M.; VISCONDI, J. Y.; LUIZ, O. C.; MATSUDO, V. K.; LEE, I. M. Effect of physical inactivity on major noncommunicable diseases and life expectancy in Brazil. *Journal of Physical Activity and Health*, Champaign, v. 12, n. 3, p. 299-306, 2015.
- RUNDLE, A.; QUINN, LOVASI, J. G.; BADER, M. D.; YOUSEFZADEH, P.; WEISS, C.; NECKERMAN, K. Associations between body mass index and park proximity, size, cleanliness, and recreational facilities. *American Journal of Health Promotion*, Newark, v. 27, p. 262-9, 2013.
- STREY, R. E. **Distância percebida até as instalações de lazer e sua associação com a prática de atividade física em adultos de Pato Bragado, Paraná, Brasil**. 2018. TCC (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Marechal Cândido Rondon, 2018.
- The American Heart Association. **Physical Activity Guidelines for Americans**, 2. ed. AHA: Woshington, 2018.
- WHO. World Health Organization. **Physical inactivity: a global public health problem**. Geneva: WHO, 2018.
- WOLCH, J.; JERRETT, M.; REYNOLDS, K.; MCCONNELL, R.; CHANG, R.; DAHMANN, N.; BRADY, K.; GILLILAND, F.; SU J. G.; BERHANE, K. Childhood

obesity and proximity to urban parks and recreational resources: a longitudinal cohort study. **Health & Place**, Edinburgh, v. 17, p. 207-14, 2011.

CONFLITO DE INTERESSE

Os autores do estudo declaram não haver conflito de interesses.

ORCID E E-MAIL DOS AUTORES

Dartel Ferrari Lima (Autor Correspondente)

ORCID: 0000-0002-3633-9458.

E-mail: dartelferrari07@gmail.com

Lohran Anguera Lima

ORCID: 0000-0002-8303-5588.

E-mail: lohranangueralima@gmail.com

Bruno Henrique Hoffmann

E-mail: brunohoff00@gmail.com

Rafael Eduardo Strey

E-mail: strey.rafael@gmail.com

Maria das Graças Anguera

ORCID: 0000-0002-0494-7467.

E-mail: graca.anguera@bol.com.br